



¡Dile Sí!



BreastCare
¡Dile Sí a una Mamografía!

El Programa de BreastCare de Arkansas se Trata Acerca de la Salud de las Mujeres.

Buena salud es importante para usted, su familia y su comunidad. A través del Programa de BreastCare de Arkansas, el estado de Arkansas se compromete a ayudarle a mantenerse saludable.

Detección temprana y tratamientos son las mejores armas contra el cáncer de mama y cervical, y estamos ayudando a las mujeres de Arkansas a que tomen una parte activa contra la lucha. Si cualifica, el Programa de BreastCare de Arkansas puede ofrecerle:

Mamografías gratis

Exámenes clínicos de mama gratis

Exámenes pélvicos gratis y Papanicolau

Seguimiento gratis si es necesario*

***Un pequeño pago puede ser requerido para los seguimientos**

Un Programa de Arkansas para las Mujeres de Arkansas

La detección temprana y tratamiento es la mejor manera en que podemos ayudar a las mujeres de Arkansas luchar contra el cáncer de mama.

A través del Programa de BreastCare de Arkansas nos aseguramos que no se pase a nadie por de lado por falta de dinero necesario para obtener mamografías anuales, exámenes clínicos de mama, exámenes de pélvis y de Papanicolau.



El Programa de BreastCare de Arkansas es para las mujeres de Arkansas de más de 40 años de edad quienes satisfacen la elegibilidad de ingresos requeridos y quienes:

- no pueden permitirse una mamografía, un examen pélvico o un examen de Papanicolau
- no tienen seguro de salud o aquellos seguros que no cubren estos exámenes
- son residentes de Arkansas



¿Hay algunos costos?

Si cualifica, la mamografía es absolutamente gratuita para usted. Algunas veces una mamografía o un examen de Papanicolau puede que resulte en la necesidad de más exámenes o tratamientos. El Programa de BreastCare de Arkansas está aquí para ayudarle a obtener estos servicios gratuitos o con un pago mínimo.

Averigue si Usted es Elegible. Es Fácil.

Solamente llame al 1-877-670-CARE (2273). La línea de BreastCare de Arkansas se atiende en Arkansas. Al llamar, una de nuestras representantes le dará los nombres de los proveedores que participan en el BreastCare en su área y hasta harán la cita por usted. Los servicios de BreastCare GRATUITOS son ofrecidos por proveedores de salud en pueblos y ciudades por todo el estado de Arkansas, así que hay posibilidades que haya un proveedor de BreastCare cerca de su domicilio.

La apoyamos incondicionalmente.

Si cualifica por los servicios GRATUITOS de BreastCare, la inscripción se hará por teléfono y le enviaremos por correo su carta de identificación personal junto con la información completa del programa de BreastCare. Una vez que está registrada, una empleada del BreastCare hará su cita para una mamografía GRATUITA con el proveedor que usted seleccione. También haremos una cita para un examen de pélvis y de Papanicolau GRATUITO si usted cualifica.

¿Qué es un Examen de Papanicolau?

El examen de Papanicolau es un sencillo procedimiento relativamente indoloro que puede ser realizado por un profesional como parte de un examen pélvico. Una pequeña muestra de células son recogidas del cérvix y son enviadas al laboratorio para un análisis microscópico. No hay que tener miedo. La mayoría de los exámenes de Papanicolau y de pélvis toman solo unos pocos minutos y se realizan en el consultorio del proveedor de salud.



Lo que hay que Recordar Antes de sus Exámenes.

Para una mamografía:

- Asegurese que su cita para la mamografía no esté programada durante la semana antes de su menstruación cuando sus mamas son más sensibles. Tome nota de su período menstrual y preste atención si cae durante el principio, medio, o a fines del mes. Después trate de programar su cita para la semana después de su período menstrual.

- El día de su cita, no use desodorante o talco. Algunos de los ingredientes en estos productos pueden interferir con el resultado del examen.

- Use una blusa abotonada o un conjunto de dos piezas para facilidad y comodidad en el vestuario.

Para su Examen de Papanicolau:

- No tenga relaciones sexuales por lo menos 24-48 horas antes de su examen.

- No use cremas vaginales u otro producto vaginal.

- No use ducha vaginal por lo menos 24-48 horas antes del examen.

Cómo Puede Tomar Control de su Salud.

Cáncer de Mama

- Haga una Autoexploración de mama parte de su rutina mensual. Si no está familiarizada en como hacer una autoexploración de mama la página que sigue tiene una guía que le mostrará como hacerlo y que observar.
- Si usted tiene 40 años de edad o mayor, consulte a su doctor anualmente para un examen clínico de mama; mujeres entre los 20-39 años de edad deben obtener un examen clínico de mama cada 3 años.
- Si usted fuma, deje de hacerlo. Dejar de fumar es una de las cosas más grandes que puede hacer para mejorar su salud inmediatamente.

Cáncer del cérvix o cuello uterino

- Obtenga un examen de Papanicolau con cada examen de pélvis anual si usted es o fue activa sexualmente o tiene 18 años de edad o mayor.
- Si 3 o más exámenes consecutivos anuales tienen resultados normales, el examen de Papanicolau puede ser hecho con menos frecuencia a la discreción del médico.
- Si usted fuma, deje de hacerlo. Dejar de fumar es una de las cosas más grandes que puede hacer para mejorar su salud inmediatamente. Las mujeres que fuman tienen el doble de probabilidad de ser diagnosticadas con cáncer del cérvix que las mujeres que no fuman.

Autoexamen de las Mamas en 3 pasos fáciles.

1. Acostada sobre la cama

Estando tumbada en la cama, ponga una almohada abajo del hombro derecho y ponga su mano derecha detrás de su cabeza. Usando la yema de los tres dedos medios de su mano izquierda, examine cada mama haciendo lentamente un movimiento circular. Repita el examen usando un movimiento de arriba a bajo. Use presión suave, mediana y firme sobre cada área de su mama. Repita estos pasos con la mama izquierda.



2. En la ducha

Levante su brazo derecho. Con las manos jabonosas y sus tres dedos medios, examine su mama derecha usando los mismos pasos en la sección “acostada.” Repita el examen con la mama izquierda usando los tres dedos medios de su mano derecha. Intente palpar por la presencia de nódulos sobre y debajo de la clavícula y en el área de la axila.

3. En frente del espejo

Fíjese por cualquier cambios en el tamaño o aspecto de las mamas. Observe la piel y los pezones de las mamas por cambios de zonas salientes, hoyuelos, o exudación de liquido. Inspeccione sus mamas en cuatro pasos: con los brazos caídos, con los brazos sobre su cabeza, con las manos en sus caderas, y agachandose hacia adelante.



Debe examinar sus mamas mensualmente, observando por nódulos, fijación de la piel, u otros cambios cuando haga su autoexploración de mamas. Cuando revise sus mamas regularmente, usted sabrá lo que es normal. Si encuentra algún cambio en sus mamas, podrá identificarlo rápidamente y lo consultará con su doctor en seguida. Si usted encuentra un bulto raro en su mama, posiblemente no se trate de un cáncer, pero su doctor le proveerá con un diagnostico exacto.



Todos Estamos Juntos en Esto.

Por medio de exámenes clínicos la detección temprana del cáncer ayuda vidas y aumenta las opciones de tratamientos.

Así que dile a tus amigas de más de 40 años de edad sobre el Programa de BreastCare de Arkansas y animales a que llamen al número gratuito (1-877-670-CARE).

BreastCare
¡Dile Sí a una Mamografía!
1-877-670-CARE